Rescue18 vous propose une nouvelle **idée de séance**, orientée sur le développement et le maintien de la **puissance** et **l'endurance** musculaire, deux **qualités physiques** primordiales pour assurer une condition physique opérationnelle **efficiente** et **sécuritaire**.

Elle se veut **accessible** à toutes et tous, **adaptable** à tous les niveaux. Pour une pratique **sécuritaire,** respectez les **consignes** d'exécution des différents exercices. Séance à réaliser à **distance** des jours de garde afin de **ne pas diminuer** vos **capacités physiques opérationnelles**.

Bonne séance !

Échauffement

Avant de débuter cette séance, par votre **échauffement,** il vous faut être vigilant sur l'**absence** de **blessure** ou de **contre-indication médicale** et avoir une **tenue** de **sport complète** vraiment **adaptée,** en **bon état** pour **éviter** tout risque de **blessure** causée par votre **équipement**.

Cette **séance** nécessitera sur différents exercices, du **matériel supplémentaire,** précisé dans l'article.

J'attire votre attention sur le **respect** des **postures sécuritaires** lors de la réalisation des différents exercices afin de garantir une **bonne pratique** et d'éviter ainsi, l'écueil de la blessure musculaire ou articulaire. N'hésitez pas à vous rapprocher de vos collègues formés **EAP**.

Auto-massages

Débuter votre échauffement par une séance **d'auto-massages**. Les auto-massages ont fait leur apparition dans le monde de la musculation et du fitness, il y a un peu plus d'une dizaine d'années. Au départ vue comme un OVNI, cette **technique d'échauffement** et/ou de **récupération** est devenue très populaire au fil du temps. Aujourd'hui, elle est d'ailleurs presque considérée comme banale. Munissez-vous d'un **rouleau**, d'une **balle** type "Lacrosse" ou de **balles de tennis**, venir par le poids de son corps ou à l'aide de votre main, **masser** de façon

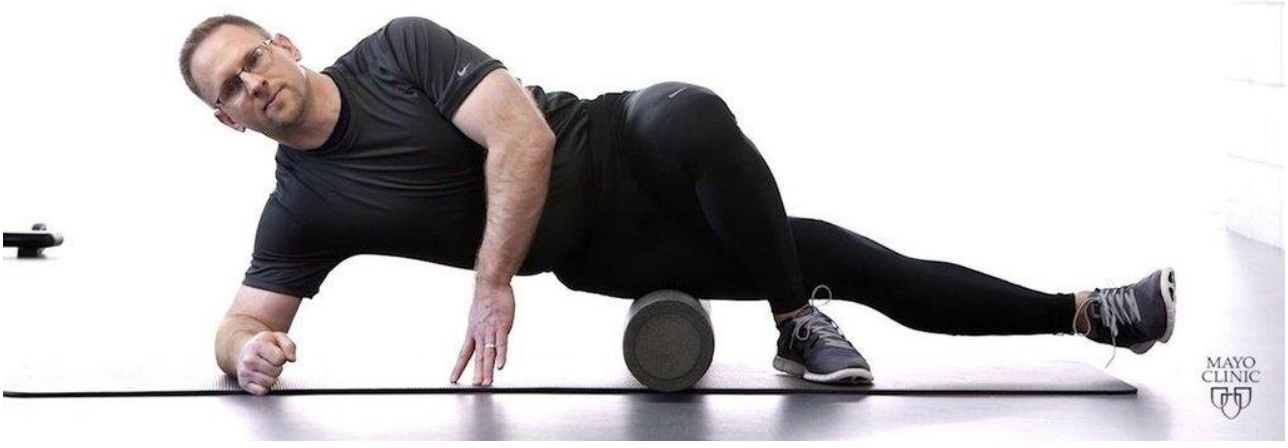
superficielle et **rapide** les différents groupes musculaires qui vont être sollicités durant votre séance. Cela va **augmenter** la **circulation sanguine** au niveau local et permettre une augmentation de la température (**thermogenèse**) par les mécanismes mécaniques de friction.

- 
- 

- 

Effectuer un massage **rapide** et **superficiel** (sans appliquer une trop grande pression) sur tous les groupes musculaires qui vont être sollicités durant la séance, pendant **environ 30 secondes**. Continuer ensuite avec des exercices de mobilité relatifs à l’effort qui va suivre.

- 

- 
- 

Mobilité

Les exercices de **mobilité actifs** améliorent la capacité à réaliser des mouvements **contrôlés** et renforcent les **articulations**. C’est également un **préambule** prophylactique nécessaire durant votre phase **d’échauffement** afin de prévenir les

blessures.

Squat profond

Le squat profond aussi appelé “**Deep Squat”**, est une des nombreuses variantes du squat. Il consiste, comme son nom l’indique, à effectuer **une flexion complète** des genoux et des hanches**,** de sorte qu’en **bas du mouvement,** la ligne du **bassin** soit **en dessous** de celle des genoux.

Effectuer **3×10 répétitions** avec une **récupération** de **20**″ entre chaque série.

Départ **debout,** l’écartement de vos pieds doit être environ de la largeur de votre bassin. Vos **pieds** et vos **genoux** doivent se porter tout deux **légèrement** vers l’extérieur. Les chevilles sont bien en place avec les pieds ancrés au sol.



Fléchissez les genoux et les hanches. Vos **fesses** se portent en **arrière**. **Votre dos** reste **droit et gainé**. Portez votre **regard** vers **l'avant** et vers le **haut**.

Descendez à votre **maximum** d'amplitude **sans décoller les talons**.

Ne relâchez pas complètement la tension, conservez-la pour rester **bien actif** et **placé,** tout au long du mouvement et durant votre série.

Cossack squat

Le squat cossack fait travailler les membres inférieurs **latéralement**, dans un **plan frontal**, ce qui est beaucoup moins courant.

Prenez une **position large** de sorte que vos jambes forment un **triangle équilatéral** avec le sol. Gardez-les droites. Veillez à ce que vos **orteils** soient pointés droit **devant**.

Déplacez votre **poids** sur votre **jambe droite**, pliez le genou droit et **asseyez-vous** en arrière aussi loin que possible pendant la descente.

Votre jambe **gauche** doit rester droite (**tendue)** tandis que votre pied gauche bascule au niveau du talon. Gardez vos **orteils** pointés vers le **haut**.

Gardez le **talon droit** sur le **sol** et maintenez le buste droit.

Faites une **pause** au bas de la **descente**, expirez et remontez vers la position de départ. Répétez l’exercice avec la jambe opposée.

Effectuer **3×10 répétitions** de chaque côté, soit **20 répétitions** avec une récupération de **20**″ entre chaque série.



Crédit photo : FreeLetics

Jefferson Curl

Cet exercice consiste à **fléchir le tronc,** avec une charge tout en gardant les jambes tendues.

Le mouvement part de la **flexion cervicale** en amenant le menton vers le sternum. **Fléchir le tronc, vertèbre par vertèbre**, en laissant la charge faciliter cette flexion, mais en la contrôlant.

On doit **garder le poids sur la pointe du pied**, c'est-à-dire qu'on ne doit pas sentir le poids aller vers le talon.

La colonne vertébrale va dessiner une courbe régulière, et on doit **penser à ramener le nombril vers l'arrière**, vers la colonne vertébrale.

Gardez les épaules détendues, et **évitez de plier la zone cervicale** (ne pas lever la tête pour regarder droit devant soi).

Dégager la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, **maintenir le poids sur la partie la plus antérieure du pied** en évitant de se pencher en arrière.

Le menton reste près du corps, jusqu'à la phase finale du mouvement pour rejoindre la posture initiale.

Réalisez **3×10 répétitions** avec une **récupération** de **20″** entre chaque série avec une **charge légère** (haltères, KB, barre à vide, …).



C’est un exercice qui demande **beaucoup de contrôle moteur,** de **mobilité dorsale** et de **force** dans la **chaîne postérieure**. Comme tout exercice qui est **mal exécuté ou fait sans une bonne progression**, il peut être potentiellement nuisible.

Overhead Squat

L’Overhead Squat est une variante de squat, consistant à porter, **bras tendus**, une **barre** au-dessus de la **tête**. C’est un très bon exercice pour **travailler la mobilité**.

Réalisez **3×10 répétitions** avec une **récupération** de **20″** entre les séries avec un **bâton** ou une **barre à vide**.

Barre au-dessus de la tête, fléchissez les genoux et les hanches. Les fesses se portent en arrière. Les hanches descendent plus bas que les genoux.



Durant tout le mouvement, **votre dos doit rester droit** et en tension. Vos genoux et vos chevilles sont tous deux orientés vers l'extérieur. De profil, la **barre** est **au-dessus** de vos **pieds**.

Mobilité de hanche

La **rotation interne** de hanche est un mouvement de mobilité de la hanche qui s'effectue au sol, en général en position assise avec les mains proches de soi.

Effectuer **2×10 répétitions** de chaque côté, avant de répéter la mobilisation en **prenant appui** sur vos **bras tendus**. Essayer de chercher une **amplitude complète** en amenant les genoux vers le sol.

Pour finir, en position **basse de squat**, effectuer une **rotation interne** des genoux, vous pouvez décoller vos **orteils** et prendre appui sur vos **talons** pour revenir en position initiale. Réalisez **2×10 répétitions**. Utilisez vos **bras** pour

assurer une **meilleure stabilité**.

Mobilité épaules

Prenez un bâton ou un manche à balai avec une largeur supérieure à votre largeur d'épaules. **Bras tendus**, faites passer votre bâton ou manche à balai **d'avant en arrière** depuis vos **cuisses** jusqu'à vos **fessiers**. Les bras doivent rester **tendus** lors de l'exercice et n'oubliez pas de contracter vos **abdominaux** et de garder le buste bien **droit** en effectuant une **rétroversion** du bassin. Effectuer **3×10 répétitions** (1 aller-retour compte 1 répétition) avec **15″** de récupération entre les séries.



Corps de séance

Pour déterminer votre **1 RM**, je vous recommande de lire ou relire cet **article** afin de **calibrer** correctement votre **charge de travail**, lors de la réalisation des différents exercices.

Squats

Pour débuter, placez-vous en dessous de la barre positionnée sur un support. La barre est placée entre vos épaules et vos omoplates. Puis, saisissez-la avec vos mains en **pronation** (pouces vers l'intérieur, paumes de mains vers l'avant). Un écartement des mains réduit, permet de gainer plus facilement votre dos.

Poussez alors sur vos **jambes** pour **lever** la barre des supports et faites un pas en arrière tout en gardant le dos droit. **Fixez** un point **devant vous**. Réalisez une **flexion de hanches** pour basculer votre bassin en arrière.

Attention, **gainez** fortement vos **abdominaux** (cherchez à "aspirer" votre nombril pour engager votre muscle transverse), **sortez** vos **pectoraux** et placez vos **coudes** vers le **bas** pour ne pas incliner votre buste vers l'avant.

Continuez le mouvement en **fléchissant les genoux** jusqu'à ce que vos cuisses soient à **l'horizontal** (voir plus bas).

Les consignes de placement de votre buste sont maintenues en conservant un bon **gainage.**

Poussez fortement sur vos talons afin de vous relever. L'objectif est alors de faire une **élévation verticale**, sans pencher votre buste vers l'avant. **Expirez** lors de cette **phase** en continuant à contracter les abdominaux.

Réaliser **deux à trois séries** de **10 à 15 répétitions** en gammes montantes pour atteindre la charge de travail nécessaire (**45 à 60 % du 1 RM**), en guise d'échauffement spécifique. L'objectif est de réaliser **6 séries** de **6 à 8 répétitions** avec une récupération de **3**′ entre chaque série.

Matériel : *Barre, poids, supports pour barre.*

Swing russe Kettlebell

Debout, pieds **espacés** de la largeur d'épaules, **genoux** légèrement **fléchis**, une kettlebell au sol entre vos pieds. Fléchissez vos jambes et **basculez le bassin vers l'arrière** (en poussant vos fesses vers l'arrière) tout en gardant le **dos droit** afin

de saisir votre KB à deux mains. **Attention : ne surtout pas arrondir votre dos !**

Soulevez la kettlebell jusqu'à **hauteur des genoux** en poussant avec vos jambes. Gardez les **bras tendus** et les épaules relâchées.

Réalisez une **extension de la hanche** (avec antéversion de bassin) **en contractant bien vos fessiers** à la fin du mouvement. Cette extension de hanche doit être suffisamment explosive afin de projeter la kettlebell vers l'avant.

Bras tendus et **ceinture abdominale gainée**, laissez faire l'inertie et **basculez** à nouveau le bassin vers **l'arrière** lors de la phase **descendante** du mouvement de balancier. Puis réalisez une nouvelle **extension** de la hanche afin de **projeter** la kettlebell à **hauteur des épaules**.

Répétez le mouvement en gardant toujours le dos bien droit, les épaules basses et le regard vers l'avant.

Réalisez **6 à 8 séries** de **12 à 15 répétitions** avec une **récupération** de **45″**.

Matériel : KB de 12, 16, 18 ou 20 kg selon vos capacités.

Plyo Box Jump

Le **Box Jump** consiste à sauter à pieds joints sur la **box** (50 à 60 cm de haut). Le niveau de difficulté augmente avec la hauteur du saut.

Réalisez **4 séries** de **12 répétitions**, r:30″, en veillant à poser correctement ses appuis sur chaque répétition.

Complexification : réaliser un squat après le saut, ou encore sauter avec un appui unipodal, "à cloche pied". (descente sur deux appuis)

Matériel : 1 Box jump

Thruster

Le **thruster** est un exercice **polyarticulaire** qui sollicite de nombreux groupes musculaires comme les quadriceps et les deltoïdes entre autres. Ce mouvement consiste à enchaîner un **front squat** et un **développé militaire**.

Pour commencer l'exercice, préparez votre barre et faites un **power clean** (épaulé) pour placer la barre sur vos **épaules**.

En position initiale, vous devez avoir :

- Les pieds écartés de la largeur du bassin et légèrement tournés vers l'extérieur ;
- Le dos droit ;
- Les abdos serrés ;
- Les mains sous la barre ;
- Les coudes dirigés vers l'avant ;
- La barre sur les épaules.

Réalisez **6 séries** de **10 à 12 répétitions r:1'30** avec une **charge à 30%** de votre **1 RM.**

Matériel : 1 barre, poids.

Exécution:

- Poussez vos hanches vers l'arrière et fléchissez vos jambes jusqu'à casser la parallèle (front squat).
  Gardez bien le dos droit pendant la descente ;
- Une fois en bas, poussez fort sur vos cuisses pour vous redresser le plus rapidement possible ;
- Profitez de l'impulsion pour propulser la barre au dessus de votre tête. (Reculer légèrement le menton lorsque vous soulevez la barre pour ne pas vous cogner) ;
- Terminez le mouvement en étant bras tendus, coudes verrouillés, barre au-dessus de votre tête, le dos droit et les abdos contractés ;
- Ramenez doucement la barre sur vos épaules puis enchaînez directement avec un front squat pour une nouvelle répétition ;

- Enchaînez les répétitions et terminez votre série en contrôlant toujours votre mouvement.

Double Under

Réaliser **100 Double Under** à la corde à sauter en un minimum de temps.

Matériel : une corde à sauter

Simplification : 200 Simple Under

Push Press KB

Le push press avec une kettlebell est un **exercice unilatéral**. Étant donné que le poids est réparti de manière inégale, vous recruterez davantage de fibres musculaires, cela aura pour conséquence d'augmenter votre **force unilatérale** de l'épaule et d'améliorer votre **stabilisation** scapulaire.

Exécution :

- Position de départ. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin et la kettlebell reposant en position *rack* sur votre épaule, le coude juste devant le corps.
- En gardant une position droite, fléchissez légèrement les genoux en position *dip*, en gardant les talons à plat sur le sol.
- Poussez tout droit votre bras en profitant de l'inertie créée par le *dip*, verrouillez votre bras en position haute au-dessus de la tête avec vos genoux et hanches en extension complète.
- Abaissez votre kettlebell vers votre épaule en contrôle, en revenant à la position *rack,* stable, avant de commencer la répétition suivante.

Réalisez **6 à 8 séries** de **12 à 15 répétitions** côtés **droit et gauche** avec une **récupération** de **45"**.

Matériel : KB de 10, 12 ou 16 kg selon vos capacités.

Grimper de corde

Réaliser de **8 à 10** grimpers de corde, **avec** ou **sans** l'aide de vos **jambes** selon vos capacités. Si vous choisissez de grimper avec bras et jambes, veillez à bien coordonner le mouvement de tirage de vos bras avec le blocage de la corde au niveau de vos pieds pour être le plus efficace possible sur chaque mouvement. Si vous grimpez "bras seuls", vos jambes légèrement fléchies vous permettront de créer un ballant initié par une flexion de hanche au niveau de votre bassin afin de faciliter votre ascension. Le départ pourra se faire en position debout ou pour les plus aguerris en position assise.

Prendre **1' à 1'30** de **récupération** entre chaque montée.

Pour votre **sécurité** et afin d'avoir une meilleure **préhension** de la corde, vous veillerez à bien **essuyer** vos mains avant chaque répétition et n'hésiter pas à utiliser de la **magnésie**.

Lors de votre **descente**, soyez **vigilant** à bien descendre à chaque brassée en **contrôlant** votre mouvement sans vous laissez glisser le long de la corde afin d'éviter le risque de **brûlure** de vos mains.

- 

Crédit photo : Xtrem Ascension

- 

Retour au calme

Ce corps de séance sera suivi par un **retour au calme,** en prenant le temps de vous **allonger** dans un **local sec** et **tempéré** afin de faire redescendre votre rythme cardiaque. Puis vous réaliserez une **séance d'étirements passifs** en partant du haut du corps et en étirant **l'ensemble des muscles sollicités** lors de la séance. Rappel, sur un étirement passif, l'objectif n'est pas un gain de souplesse, mais bien de **retrouver la longueur initiale** des **fibres sollicitées**, donc on limitera son étirement au **seuil infra douloureux** et on conservera la posture durant **15** à **20**″. Pensez, bien évidemment **durant toute la séance** mais également **après**, à bien vous **hydrater**.



Idée de musique pour vous accompagner durant cette séance



Author: [vincent.luneau]

Sous-officier de l'Armée de l'Air et de l'Espace Janvier 2001-Septembre 2005. Sapeur-pompier professionnel depuis Septembre 2005, Sdis 78 puis Sdis 36. Sapeur-pompier volontaire au sein du Sdis 91 de 2002 à 2010. Sapeur-pompier volontaire SDIS 36 CTA CODIS. CATE, IMP 2, EAP 2, OTAU, OCO.